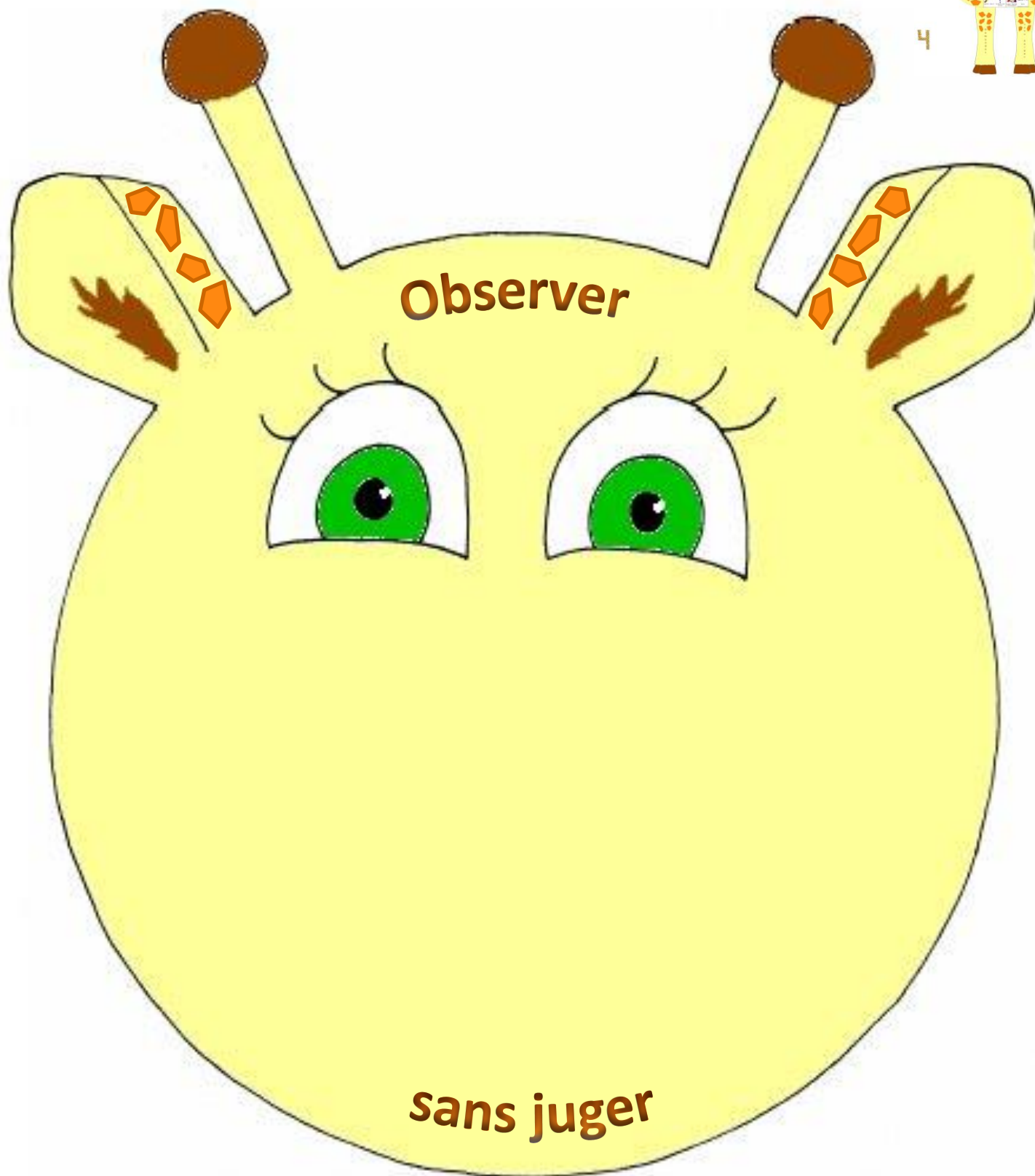
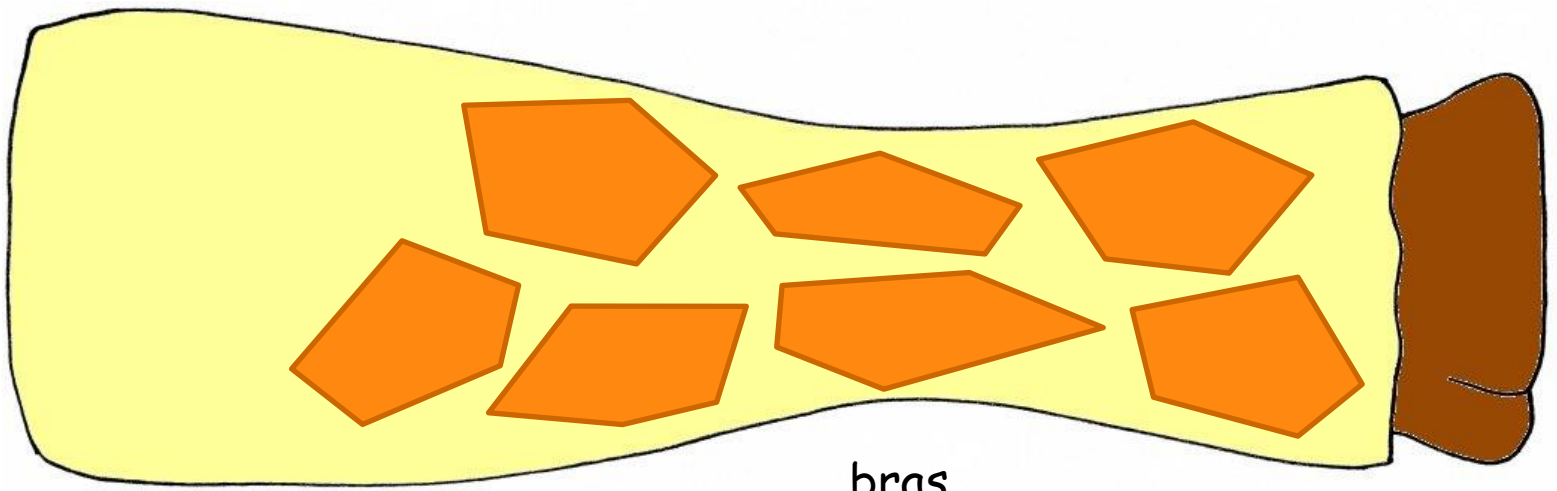
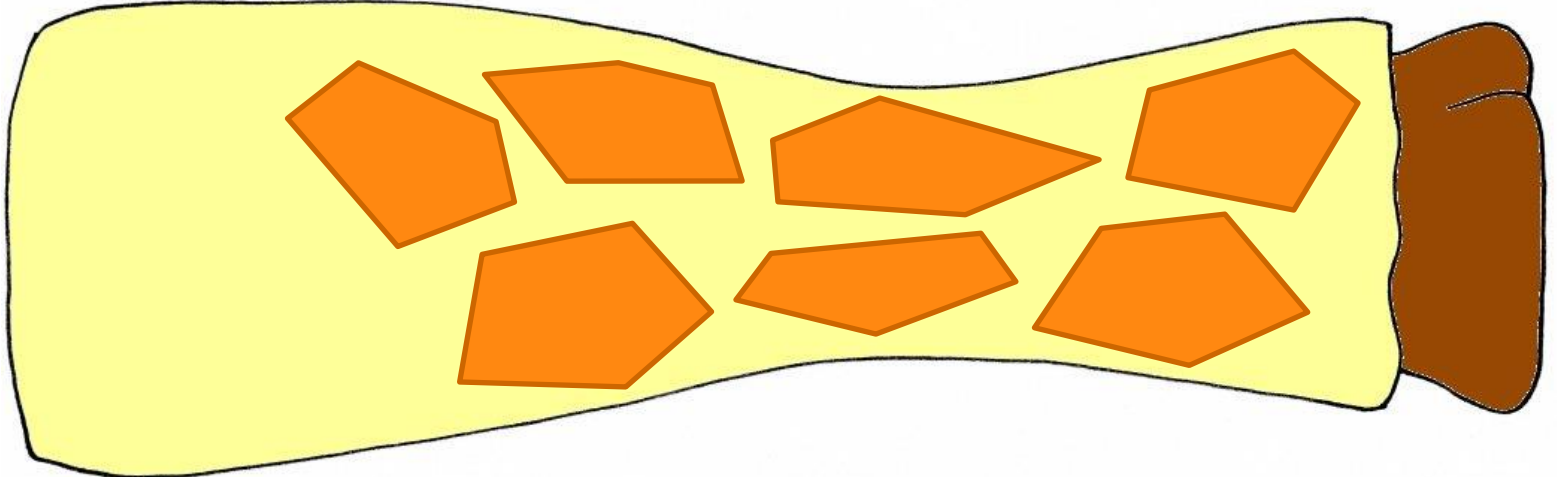


Imprimer en couleur sur du papier cartonné (conçu pour le format lettre - 8½x11). Découper tous les éléments; coller ensemble les 4 morceaux de la section « besoins » et assembler le reste du bonhomme girafe à l'aide de colle, de ruban collant ou encore d'attaches à tête ronde pour faciliter le transport ou le rangement (recouvrir préalablement chaque partie de plastique adhésif transparent ou encore laminer pour plus de durabilité). Installer au mur à la hauteur des enfants. Se référer à des sites, des ouvrages ou des ateliers traitant de communication non-violente, de communication consciente, d'éducation bienveillante ou positive, des messages clairs, etc.

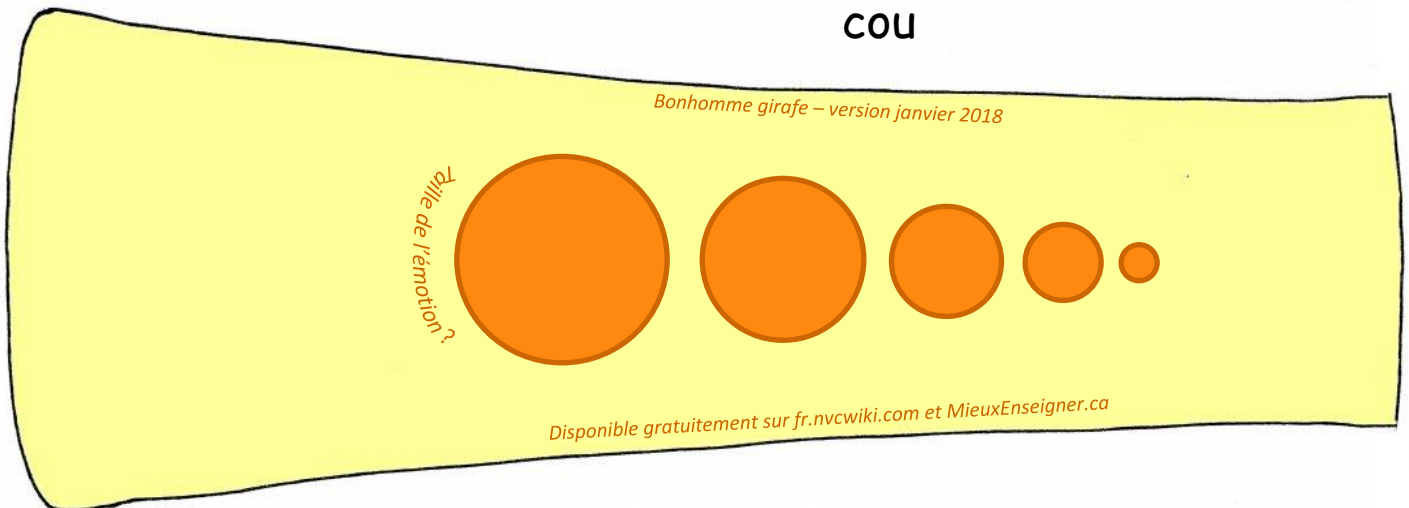




bras



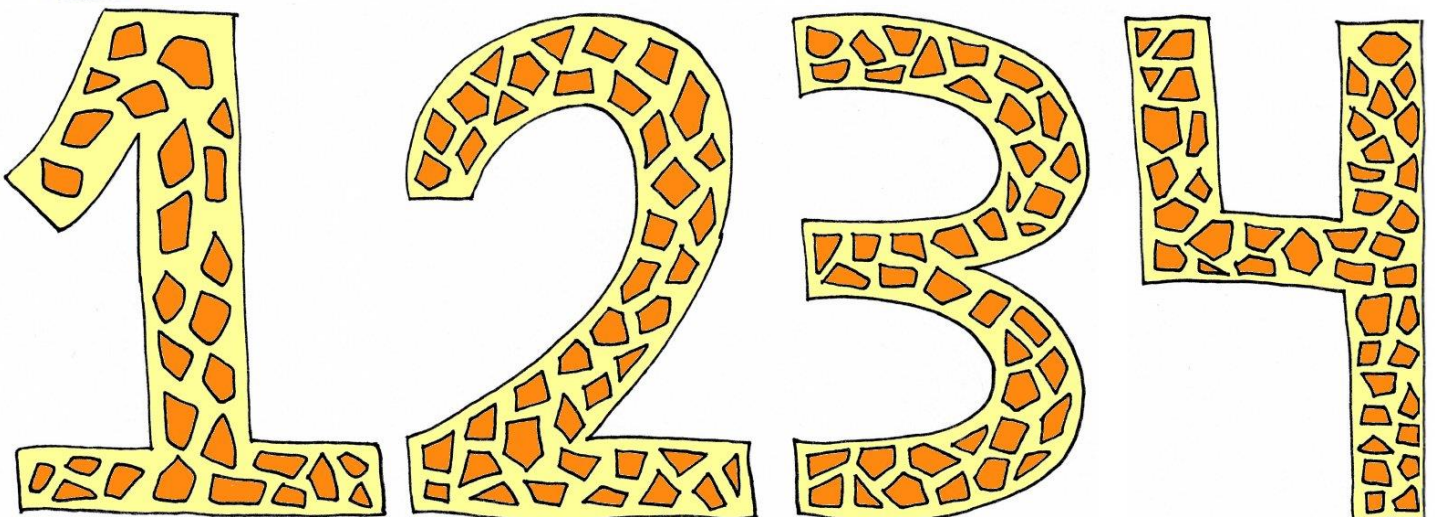
cou



Bonhomme girafe – version janvier 2018

Taille de l'émotion ?

Disponible gratuitement sur fr.nvcwiki.com et MieuxEnseigner.ca



Exprimer son besoin

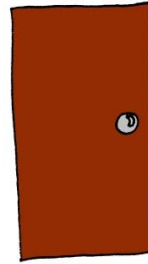
Autonomie



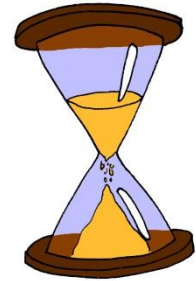
liberté / choix /
indépendance



me débrouiller seul /
autonomie



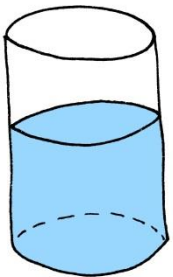
solitude / intimité /
espace



temps

coller vis-à-vis du besoin
« aimer / être aimé »

Bien-être physiologique



boire



tendresse / affection /
câlins / bisous



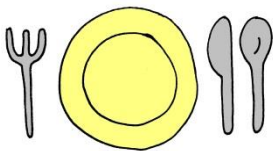
être réconforté



avoir confiance en
l'autre



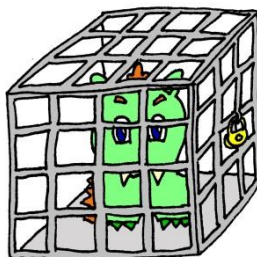
équité / justice



manger



aller aux toilettes



sécurité / être à l'abri
des menaces



Sécurité

être protégé



honnêteté / sincérité /
transparence

coller vis-à-vis du besoin
« contact avec la nature »



fêter / célébrer



deuil



aimer / être aimé



appartenance / être
accepté / tolérance

sans
parler
d'action



être aidé / encouragé /
soutien

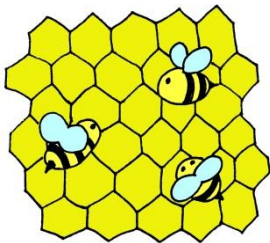


participer / aider /
contribuer

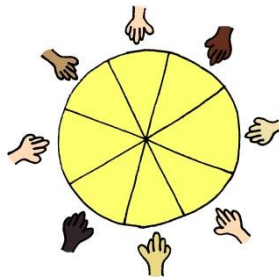


compagnie

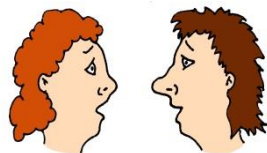
*Interdépendance (donner /
recevoir) / relationnel*



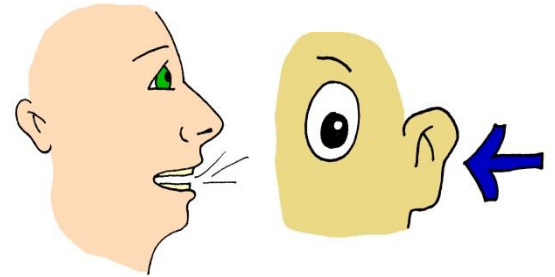
coopération /
collaboration



partager



être compris /
empathie / compassion

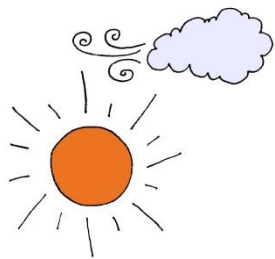


parler / m'exprimer / être écouté / attention
affirmation de soi

*coller vis-à-vis du besoin
« respect »*



bouger / mouvement /
exercice



lumière / plein air



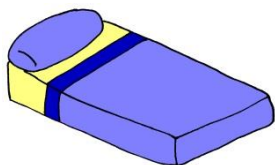
contact avec la nature



beauté



harmonie / paix



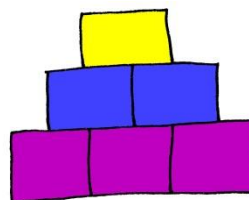
repos



m'abriter



respecter mon rythme

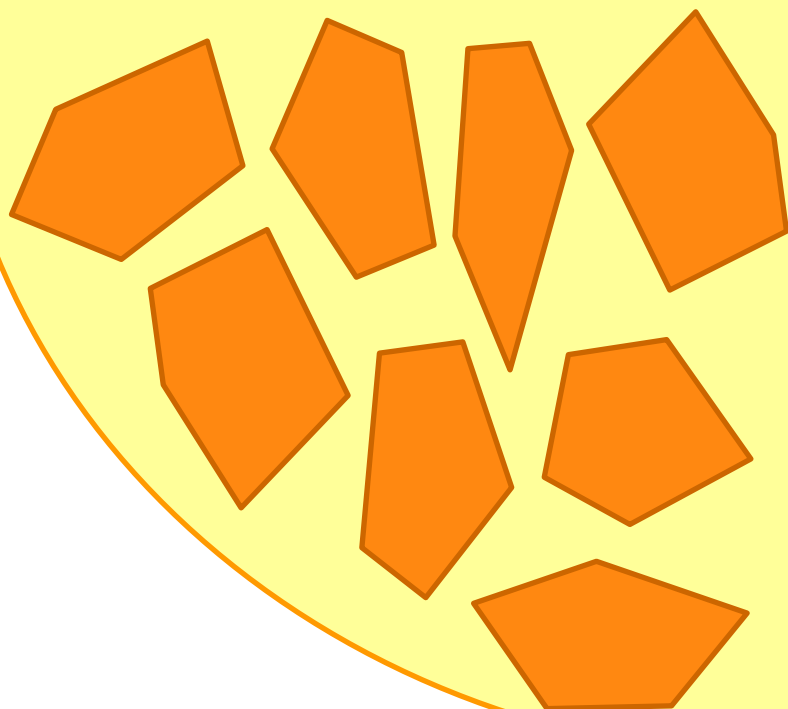


ordre

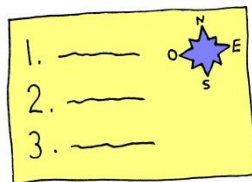


calme / silence

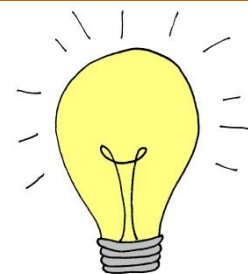
Harmonie



Sens / compréhension



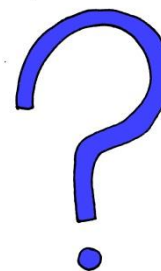
structure / repères /
orientation



clarté / information



apprendre / découvrir



comprendre / savoir
pourquoi



rêver



stimulation / défi



respect



être apprécié / considéré
/ reconnu / gratitude



jouer



me divertir / me
distraindre / m'amuser



rire / humour



estime de soi

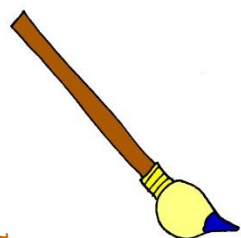


confiance en moi

Récréation / détente

Estime / expression

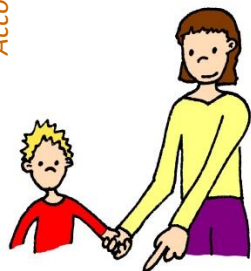
Accomplissement



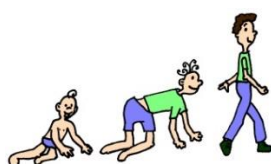
créer / imaginer



réaliser des projets /
accomplissement /
réalisation

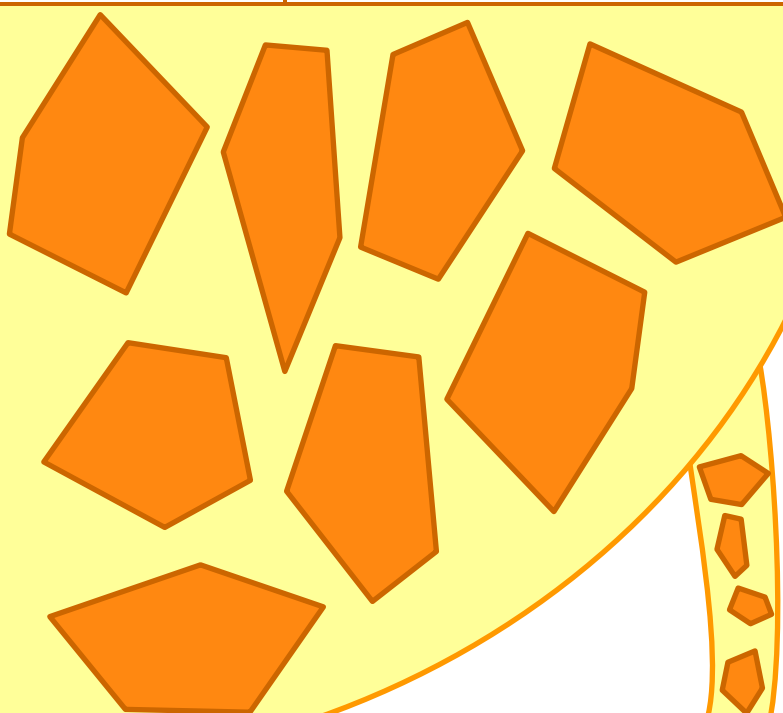


enseigner / transmettre
mes connaissances



évoluer

Disponible gratuitement sur fr.nvwiki.com
et MieuxEnseigner.ca





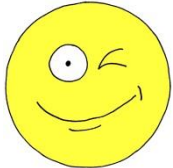
détendu / paisible / serein /
tranquille / relaxé / calme



je m'ennuie



satisfait



taquin / espiègle /
joueur



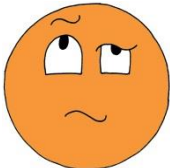
dégouté / écœuré



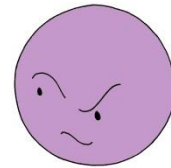
heureux / content



excité / enjoué / plein incertain / hésitant
d'énergie



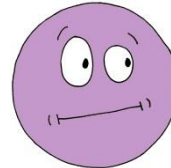
jaloux / envieux



méfiant



déçu



gêné / mal à l'aise



triste / chagriné



fatigué / épuisé



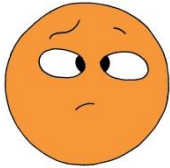
révolté / choqué
/ outragé



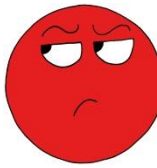
curieux / intéressé /
inspiré



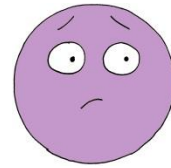
fier / content de moi



confus / embrouillé



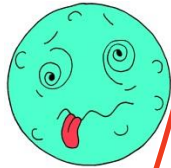
impatient



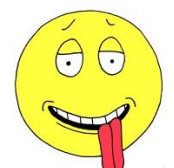
inquiet / nerveux



découragé



malade



soulagé



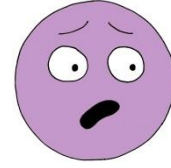
confiant



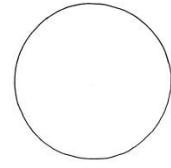
surpris / étonné



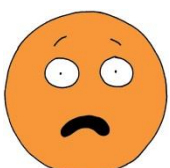
irrité / contrarié /
agacé / mécontent



effrayé / j'ai peur



plein d'amour /
reconnaissant / amical



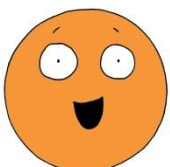
consterné



fâché / en colère



paniqué / affolé /
terrifié



épaté / agréablement
surpris



furieux / enragé

Dire son sentiment

en disant « je »

